



LICEO SCIENTIFICO STATALE “PITAGORA”

Via 1° Maggio - 09047 SELARGIUS (CA)
<http://www.liceopitagoraselargius.gov.it/>
Tel +39.070.850380 – mail: caps120008@istruzione.it
tcaps120008@pec.istruzione.it
C.F. 80013830924

Circ. 177 del 14/03/2026

Studenti delle classi quinte
Docenti
Personale ATA

Oggetto: Autoemoteca AVIS per donazione di sangue

Si comunica che il giorno 16 marzo 2026 una autoemoteca dell'AVIS stazionerà nel cortile della scuola per consentire agli studenti maggiorenni che hanno precedentemente dato la loro adesione di effettuare la donazione di sangue.

Gli studenti aderenti all'iniziativa attenderanno in classe fino a quando la Prof.ssa Cara M.T. (o personale da Lei delegato) li chiamerà e li inviterà a recarsi presso l'autoemoteca per effettuare la donazione.

Si allega alla presente il vademecum del donatore e l'opuscolo “Donare informati”.

L'iniziativa rappresenta un'importante occasione di sensibilizzazione alla cultura della donazione nonché un concreto gesto di solidarietà e responsabilità verso la comunità.



IL DIRIGENTE SCOLASTICO
DOTT.SSA PAOLA COSSU
firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice
dell'Amministrazione digitale e norme ad esso connesse

Via Taletto nr. 8 – 09131 Cagliari
Tel. 070.524388
email: cagliari.provinciale@avis.it

VADEMECUM DEL DONATORE

• E' necessario presentarsi con un documento in corso di validità e la tessera sanitaria

CONDIZIONI INDISPENSABILI:

- Et  compresa tra 18 e 60 anni
- Peso superiore ai 50 Kg
- Essere in buona salute

COMPORTAMENTI GENERALI

Prima della donazione:

-   consigliata una leggera colazione, evitando latte e latticini
- Non fumare almeno un'ora prima

Dopo la donazione:

- E' consigliato assumere liquidi
- Non fumare per almeno due ore

PERIODICIT  DI INTERVALLO TRA UNA DONAZIONE E L'ALTRA:

- Gli uomini possono donare massimo 4 volte nell'anno;
- Le donne in et  fertile massimo 2 volte nell'anno; le donne in menopausa massimo 4 volte nell'anno.
- L'intervallo minimo tra una donazione e l'altra   di 90 giorni

Chi riceve sa che hai donato. Grazie!!

ESCLUSIONE TEMPORANEA DALLA DONAZIONE:

- Tatuaggi, piercing, interventi chirurgici: sino a 4 mesi
- Rapporti sessuali occasionali: 4 mesi
- Vaccinazioni: da 2 giorni a 4 mesi
- Chirurgia minore: 7 giorni
- Assunzione antinfiammatori: da segnalare al medico
- Assunzione antibiotici: 15 giorni
- Ciclo mestruale: da qualche giorno prima, a 4 giorni dopo
- Parto: 6 mesi (allattando 1 anno) •
- Interruzione gravidanza: 6 mesi •
- Endoscopie: 4 mesi

ESCLUSIONE PERMANENTE DALLA DONAZIONE

- Malattie autoimmuni
- Malattie cardiovascolari
- Malattie sistema nervoso (epilessia...)
- Malattie infettive
- Neoplasie maligne
- Diabete insulino – dipendente
 - Trapianti
- Assunzione cronica di alcool e droghe
 - Comportamenti sessuali a rischio di trasmissione di malattie infettive

I NOSTRI MEDICI SONO A DISPOSIZIONE PER QUALSIASI ALTRA INFORMAZIONE

Nel nostro sito: www.avisprovincialecagliari.it vi   il calendario settimanale che indica dove e quando si pu  donare il sangue, sia nei Punti di Prelievo Fissi accreditati che nelle nostre autoemoteche.